

2. joulukuuta 2020

# Tärkeää!

## Koronan takia muutoksia loppukauteen

Etelä-Karjala on siirtynyt kiihtymisvaiheeseen 1.12.2020 Koronan suhteen, joten joudumme myös seurana noudattamaan kyseisiä ohjeistuksia, joka tekee muutoksia seuramme toimintaan 3.12. alkaen.

- Aikuisten ryhmäliikunta tullaan Etelä-Karjalan alueella kieltämään sisätiloissa, joten aikuisten ryhmät sekä vapaavuorot tullaan perumaan joulukuun ajalta-> asiasta on tiedotettu aikuisten ryhmää erikseen 1.12.2020
- Nuorten ja- lasten liikuntaa tulemme jatkamaan, mutta useista vanhemmilta tulleista pyynnöistä johtuen tulemme päättämään kauden noudattaen alkuperäistä suunnitelmaa eli 13.12.2020. Haluamme kuitenkin tarjota seurana mahdollisuuden harrastajille osallistua rajoitteiden mukaiseen voimisteluun, joten olemme tehneet hieman muutoksia ryhmien aikatauluihin seuraavien kahden viikon ajalle, jotta pystymme pysymään asetetussa 20 henkilön rajassa harjoitusten aikana.
- Keväällä pyrimme aloittamaan kauden suunnitelman mukaisesti 7.1.2021, jos rajoitukset jatkuvat, niin tulemme jatkamaan kautta vastaavasti kesäkuun puolelle.
- Kisaryhmien aikatauluista tiedotamme erikseen
- Seuraavalla sivulla aikataulumuutokset harrasteryhmistä ja luethan vielä myös seuramme korona-ohjeen.
- Pahoittelemme muutoksista perheille aiheutuvaa vaivaa!

## Loppukauden aikataulut

### **Maanantai**

16.30-17.30 tytöt alkeet 1

17.30-18.30 jatko 1

18.30-19.30 edistyneet

Lappeen koulun ryhmät normaalisti

### **Tiistai**

17.15-18 kuutit

17.30-19.30 kulta (30min verryttely ulkona, treenin lopusta 30min kuntosalin puolella)

### **Keskiviikko**

15-16 kuutit jatko

16-17.30 kupari+hopea

17.30-19 pronssi

### **Torstai**

16-17 poikien jumppakoulu

### **Perjantai**

16.30-17.30 freegym1

### **Lauantai**

10-11.30 Freegym2 (viimeiset 30min kuntosalin puolella)

11-12 Kupari

11-12.30 Freegym edistyneet (viimeiset 30min kuntosalin puolella)

11.30-13 pronssi (ensimmäiset 30min kuntosalin puolella)

12.30-14 hopea + kulta (ensimmäiset 30min kuntosalin puolella)

14-15 tytöt alkeet2

15-16 tytöt jatko2

### **Sunnuntai**

10-11 akro

13-14 kuutit jatko

## Lappeenrannan voimistelijoiden Korona-toimet

1) Yli 15-vuotiaat ohjaajat käyttävät salilla kasvomaskeja

Ohjaajan ei aina ole valitettavasti mahdollista pitää turvavälejä lapsiin (avustaminen jne) ja osa ohjaa useampaa ryhmää, joten meillä käytetään maskeja. Ohjaajat huolehtivat omien käsien desinfiointista ryhmien vaihtuessa. Ohjaajat eivät myöskään tule kipeänä tai muuten flunssaisena ohjauksiin.

2) Ryhmäläisten turvavälit

Pyrimme huomioimaan turvavälejä ryhmissä mahdollisuuksien mukaan ja mikäli ryhmässä on kaksi ohjaajaa pyritään ryhmää jakamaan. Valitettavasti turvavälien jatkuva huomioiminen salillamme on kuitenkin mahdotonta.

3) Tunnille saapuminen ja poistuminen

Voimistelijat tulevat harjoitukseen silloin kun harjoitukset alkavat ja poistuvat välittömästi kun tunti loppuu. Käytävään/pukuhuoneeseen ei saa jäädä oleilemaan. Vanhemmat eivät saa tulla voimistelusalin puolelle ja aina, jos mahdollista niin lapsi tulee itseksensä harjoitukseen, ilman saattajaa. Mikäli aikuinen tuo lasta, suosittelemme kasvomaskein käyttöä ja poistumista mahdollisimman nopeasti.

4) Harjoitukseen ei saa tulla kipeänä tai flunssaisena

Suosittelamme Korona-testin ottoa ja sen tuloksen odottamista ennen harjoitukseen paluuta kipeänä olon jälkeen.

**!** Tunnille saapuva ryhmä tulee saliin pääoven kautta, desinfioi kädet ja jättää sitten vesipullot ym hyllyyn, kun siellä ei enää ole edellistä ryhmää

**!** Tunnilta lähtevä ryhmä poistuu salin sivukäytävän kautta ja mennessä desinfioidaan taas kädet

-> näin vältetään ruuhka hyllyköllä tuntien vaihtuessa.

T:Lappeenrannan Voimistelijat ry